



おすすめ

家の光レシピー

『家の光』は、魅力的な暮らし方を提案します。

調理●きじまりゅうた 『家の光』2026年8月号「家の光料理カード」掲載

エネルギー
257kcal
塩分1.9g
調理時間20分
(塩もみする時間は除く)



塩もみゴーヤーのおかずサラダ

～ マヨネーズに卵黄をプラス 濃厚なドレッシングがまとめ役に～



材料(2〜3人分)

- 牛切り落とし肉……………100g
- ゴーヤー……………1本(300g)
- トマト……………1個(150g)
- 卵……………2個
- A [マヨネーズ……………大さじ3
酢……………大さじ1/2]
- B [砂糖……………小さじ1
塩……………少々]
- C [しょうゆ……………大さじ1
砂糖・みりん……………各大さじ1/2]
- 塩 サラダ油

8月号好評発売中

作り方

- ①ゴーヤーは縦半分に切って種とわたを除き、2〜3mm厚さに切る。塩小さじ1/2でもみ、10分ほどおく。さっと洗って水けをよく絞り、ボウルに入れる。トマトは8等分のくし形に切る。
- ②卵1個は卵黄と卵白に分ける。ボウルにAを混ぜ卵黄1個分を加え、さらにかかく混ぜてマヨネーズドレッシングを作る。別のボウルに残りの卵と卵白、Bを加えて溶き混ぜる。
- ③フライパンに油大さじ1/2を中火で熱し、②の溶き卵を流し入れ、半熟状になったら①のボウルに加える。同じフライパンで牛肉を炒め、肉に火が通ったらCを加え、汁けが少なくなるまで炒めて同じボウルに入れる。
- ④ボウルの具材をざっと混ぜ、トマトを加えてあえる。器に盛り、マヨネーズドレッシングをかける。

家

おいしい食事と
ネコが元気のもと
大地真央

8

August
2026

特集 わたしに
ちようどいいに
スマホライフ

□IENO HIKARI

の

食と農から
始まる。
JAグループの
ファミリー・
マガジン

鉢植えて
ブドウを育てよう

辛みが地域を
盛り上げる

光



お問い合わせ・お申し込みはJA窓口まで